

Circuit pentru
dezvoltarea
AGILITĂȚII

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

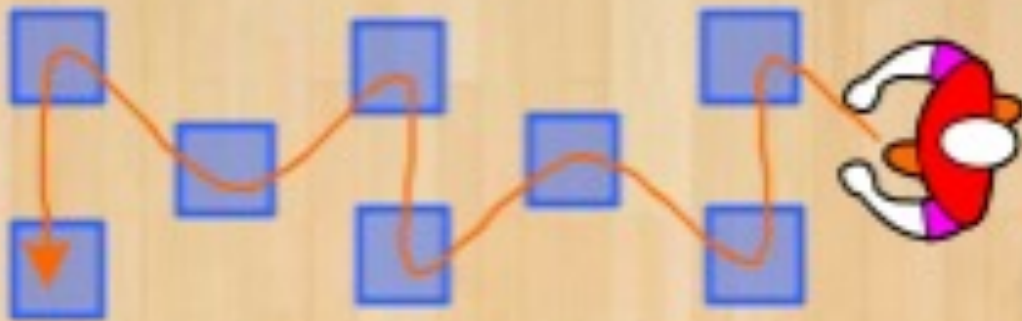
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

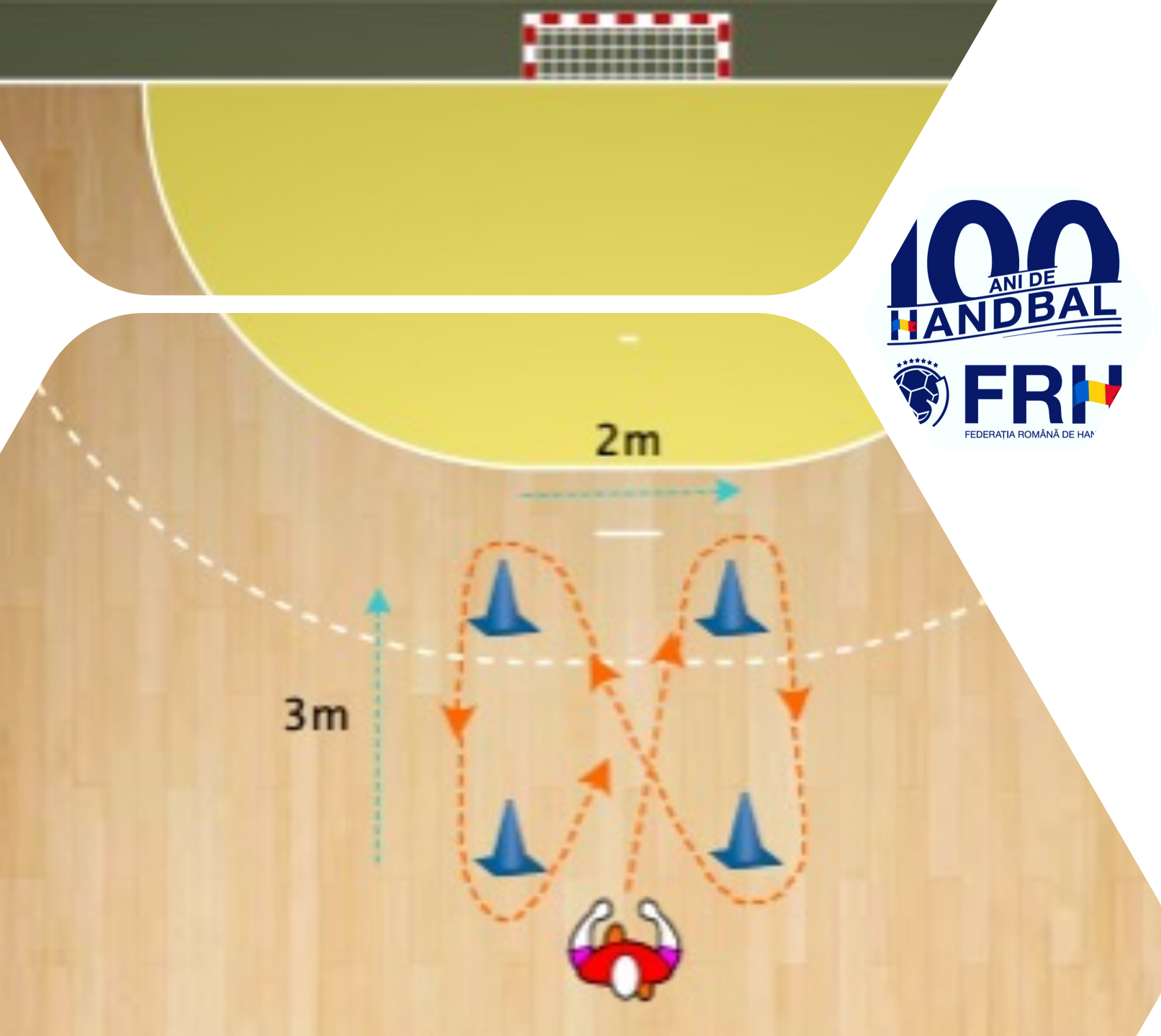


- **Organizare:** 5 conuri înalte așezate în formă de stea, la 3 m depărtare unul de celălalt
- **Descriere:** Sportivul este situat în dreptul jalonului din centru. Se va deplasa în cea mai mare viteză, în sensul acelor de ceasornic, începând cu jalonul din dreapta-sus, cu întoarcere întotdeauna la jalonul din centru. Fiecare jalon trebuie atins cu mâna.
- **Observații:** Deplasarea se poate face cu pas adăugat sau alergare cu fața sau cu spatele.



- **Organizare:** 8 marcaje pe sol, la 0,5m m depărtare unul de celălalt
- **Descriere:** Sportivul execută pășire în cea mai mare viteză pe fiecare marcaj, înainte și înapoi.
- **Observații:** Deplasarea se realizează doar cu fața.

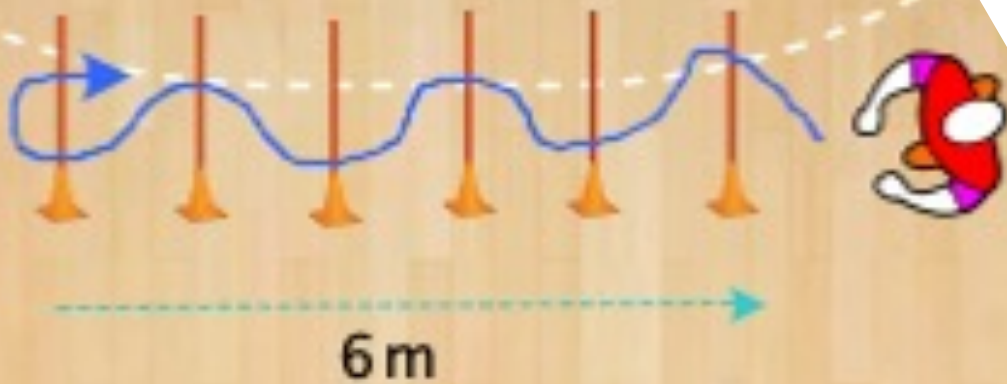




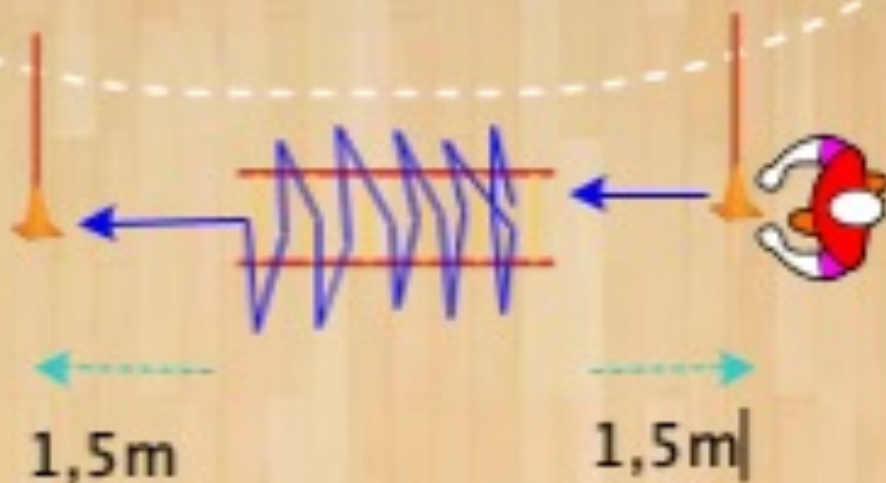
- **Organizare:** 4 jaloane așezate în formă de dreptunghi cu lungimea de 3m și lățimea de 2 m
- **Descriere:** Sportivul se află la jumătatea lățimii de jos a dreptunghiului format de cele 4 jaloane. Execută sprint pe diagonală dreapta-sus cu ocolirea jalonului din interior spre exterior, coborâre în alergare cu spatele și ocolirea jalonului de jos dinspre exterior spre interior, sprint oblig stânga-sus cu ocolirea jalonului dinspre interior spre exterior, coborâre în alergare cu spatele la jalonul de jos pe care îl ocolește dinspre exterior spre interior.
- **Observații:** Se urmărește deplasarea în cea mai mare viteză, precum și ocolirea cât mai din scurt a jaloanelor.



- **Organizare:** 2 jaloane situate la 6m depărtare unul de celălalt, un obstacol pe aceeași linie, la jumătatea distanței
- **Descriere:** Sportivul se află în lateralul unuia dintre jaloane. Execută deplasare laterală în poziție fundamentală cu pas adăugat între cele două jaloane, cu săritură peste obstacol, de pe două pe două picioare.
- **Observații:** Se urmărește folosirea vitezei maxime de deplasare, dar și trecerea rapidă dintr-o formă de deplasare în alta. Săriturile peste obstacol nu trebuie să fie înalte, dar trebuie să fie foarte rapide.



- **Organizare:** 6 jaloane înalte de 1,5m situate în linie, pe o distanță de 6m
- **Descriere:** Sportivul se află în dreptul primului jalon. Execută slalom printre jaloane înainte și înapoi, în cea mai mare viteză.
- **Observații:** Se urmărește ocolirea cât mai scurtă jaloanelor, fără a le atinge sau doborî.



- **Organizare:** Două jaloane înalte dispuse într-o linie, între acestea o scăriță de coordonare, la 1,5m față de fiecare jalon.
- **Descriere:** Sportivul, aflat în dreptul unuia dintre jaloane, face sprint până la scărița de coordonare, la care lucrează doi pași în interiorul fiecărui pătrat al scăriței, urmați de doi pași lateral stânga și dreapta în exteriorul scăriței. La ieșirea din scăriță execută sprint până la al doilea jalon.
- **Observații:** Se urmărește frecvența pașilor în lucrul la scărița de coordonare precum și întoarcerile scurte și în viteză din dreptul jaloanelor.



- **Organizare:** 4 conuri înalte sunt așezate în formă de triunghi cu latura de 3.
- **Descriere:** Sportivul, situat la conul din mijlocul unei laturi a triunghiului execută alergare în cea mai mare viteză la conul de sus, deplasare oblic spre înapoi cu pas adăugat la conul din dreapta jos, deplasare laterală cu pas adăugat la conul din mijloc, alergare cu fața în cea mai mare viteză la conul din față, deplasare oblic spre înapoi cu pas adăugat la conul din stânga jos, deplasare laterală cu pas adăugat la conul din mijloc
- **Observații:** Se urmărește trecerea cât mai rapidă dintr-o formă de deplasare în alta.



- **Organizare:** Două jaloane înalte dispuse într-o linie, între acestea o saltea de fitness, la 2m față de fiecare jalon.
- **Descriere:** Sportivul, aflat în dreptul unuia dintre jaloane, face sprint până la saltea, unde execută o rostogolire spre înainte, ridicare și sprint până la cel de-al doilea jalon. La întoarcere, rostogolirea este spre înapoi.
- **Observații:** Se urmărește ridicarea cât mai rapidă după rostogolire, precum și întoarcerea din dreptul jaloanelor în cea mai mare viteză.

RECOMANDĂRI:

- Numărul de stații se stabilește în funcție de numărul jucătorilor din echipă. Exemplul conține număr de stații pentru o echipă cu 16 jucători
- La fiecare stație a circuitului se află câte 2 sportivi
- Se lucrează 15 secunde cu 15 secunde pauză (timp în care lucrează coechipierul);
- 30 secunde pauză la schimbarea stației de lucru
- Toate cele 8 stații ale circuitului sunt organizate pe suprafața terenului de handbal, rotația fiind stabilită de la început
- Circuitul se efectuează imediat după încălzirea organismului pentru efort.